

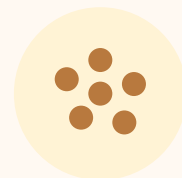
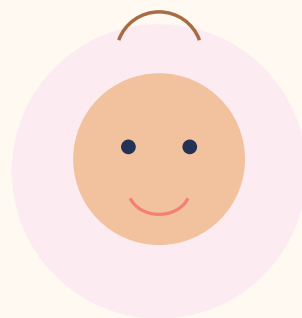
Mis primeros alimentos

Guía práctica para comenzar con tranquilidad

Una herramienta para acompañar los primeros pasos de tu bebé en la alimentación complementaria: señales de preparación, organización segura, ideas de alimentos y un registro sencillo para la primera semana.

Una idea para recordar

Tu bebé no necesita comer mucho al principio. Mirar, tocar, oler y probar también forman parte del aprendizaje.



Antes de comenzar

Checklist de preparación y seguridad

Señales de preparación

- 1 Se acerca a los 6 meses y su profesional de salud no ha indicado otra cosa.
- 2 Mantiene la cabeza y el cuello estables.
- 3 Puede sentarse con apoyo adecuado.
- 4 Lleva objetos a la boca y muestra interés por la comida.
- 5 Traga el alimento en vez de expulsarlo automáticamente.

Prepara un entorno seguro

- 1 Silla estable, espalda erguida y pies apoyados cuando sea posible.
- 2 Adulto presente y atento durante toda la comida.
- 3 Manos, superficie y utensilios limpios.
- 4 Alimentos blandos y adaptados a sus habilidades.
- 5 Sin pantallas, prisas ni objetos pequeños alrededor.

Antes de la primera comida

- 1 **Elige un momento tranquilo**
Tu bebé debe estar despierto, cómodo y acompañado.
- 2 **Empieza con poco**
Una o dos cucharaditas pueden ser suficientes para explorar.
- 3 **Observa sus señales**
Acercarse o abrir la boca indica interés; girarla o cerrarla puede indicar saciedad.
- 4 **Acepta el desorden**
Tocar y aplastar los alimentos es parte del aprendizaje sensorial.

Esta lista orienta; no sustituye una valoración pediátrica individual.

Primeras experiencias con alimentos

Variedad, textura y aprendizaje

No existe un único alimento correcto para empezar

Puedes ofrecer alimentos nutritivos de distintos grupos, preparados con una textura segura. Incluye con regularidad opciones ricas en hierro y alterna colores, aromas y consistencias.



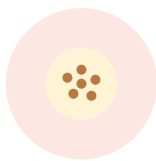
Aguacate

grasa saludable



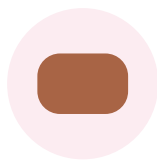
Zanahoria

cocida y blanda



Lentejas

bien cocidas



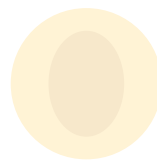
Carne

tierna y adaptada



Banano

maduro y suave



Huevo

bien cocido

Actividad educativa: pequeño laboratorio de texturas

Esta actividad no busca que tu bebé coma una cantidad determinada. Su objetivo es permitirle descubrir diferencias de forma, temperatura, aroma y textura.

1

Coloca dos o tres alimentos blandos y seguros.

2

Nombra lo que observa: “suave”, “tibio” o “dulce”.

3

Permite que toque, aplaste, acerque y pruebe a su ritmo.

4

Finaliza al notar saciedad, cansancio o pérdida de interés.

Importante: Evita miel antes de los 12 meses, azúcares añadidos, alimentos muy salados y formas que puedan obstruir la vía aérea. Supervisa siempre.

Mi primera semana de exploración

Registro familiar: observa sin calificar ni comparar

Anota lo que ocurrió para reconocer avances y conversar con el profesional de salud si surge alguna duda. “No quiso” también es una observación válida.

Día	Alimento	Textura	Respuesta observada	Notas
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Pausa y consulta

Busca orientación profesional si tu bebé presenta dificultad persistente para tragar, tos o ahogo repetidos al comer, reacción alérgica, poca ganancia de peso, dolor evidente o si no logra las habilidades de preparación esperadas.

Información confiable para acompañarte

Fuentes consultadas y notas de uso

Fuentes principales

- 1 Organización Mundial de la Salud (2023). Guideline for complementary feeding of infants and young children 6-23 months of age.
- 2 CDC (2026). When, What, and How to Introduce Solid Foods.
- 3 CDC (2026). Foods and Drinks to Avoid or Limit.
- 4 American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org. When Can Babies Start Solid Foods? Readiness & Feeding Tips.

Nota para las familias

Esta guía ofrece información educativa general para bebés sanos que inician la alimentación complementaria. Las necesidades pueden cambiar en bebés prematuros, con dificultades del desarrollo, alergias, enfermedades, problemas de crecimiento o indicaciones médicas específicas. Ante cualquier inquietud, consulta con el pediatra o nutricionista infantil que conoce la historia de tu bebé.

Cada bebé explora, aprende y avanza a su propio ritmo.

Acompañar con calma también alimenta.

